

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เส้นห่อสไทย

เรื่อง ข้าวย่ำ (ไก่) แซ่บ

ภาพรวม การผสมผสานวัฒนธรรมอาหารของ 2 ชาติ โดยใช้วัตถุดิบหลักจากอาหารชาติอื่น มาปรุงด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของไทย ทำให้ได้เป็นเมนูใหม่ที่มีทั้งรสชาติความเป็นไทย และเนื้อสัมผัสตามความนิยม

ข้าวย่ำไก่แซ่บ คือการนำ ไก่ป๊อป ที่เป็นที่นิยมของเกาหลี มาปรุงรสแบบไทยๆ ด้วยการ ย่ำ แต่ใช้วิธีการย่ำที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคเหนือหรืออีสาน คือใส่ ข้าวคั่ว ทำให้ได้รสชาติที่จัดจ้านคุ้นเคยและมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของไทย แต่มีเนื้อสัมผัสของวัตถุดิบหลักตามความนิยมคือ ไก่ป๊อป นั่นเอง แล้วด้วยความจัดจ้านของรสชาติ จึงเรียกชื่อใหม่ จาก ไก่ป๊อป เป็น ไก่แซ่บ

ตำรับ

### ไก่ป๊อป

- ไก่เฉพาะเนื้อ หั่นชิ้นเล็กพอดีคำ ล้างสะอาด ผึ่งให้แห้ง
- แบ่งข้าวเจ้าผสมแป้งเอนกประสงค์ (แป้งอเนกฯ 2 ส่วนต่อแป้งข้าวฯ 1 ส่วน) 300-400 กรัม (หรือใช้แป้งทอดกรอบ)
- เกลือและน้ำตาลทราย อย่างละครึ่งช้อนชา
- น้ำแป้งผสมเกลือน้ำตาลทราย เติมน้ำพอชื้นให้ไก่ติดแป้งได้
- นำไก่มาคลุกแป้ง แล้วนำลงทอดน้ำมันไฟกลาง ได้เป็น ไก่ป๊อป

### เครื่องย่ำ

- น้ำมะนาว น้ำปลา อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ครึ่งช้อนโต๊ะหรือน้อยกว่า
- ผสมทั้ง 3 เตรียมไว้ล่วงหน้าเป็นน้ำย่ำ
- พริกป่น ตามชอบ (ครึ่ง – 1 ช้อนโต๊ะ)
- ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงซอย 30 กรัม
- ต้นหอมซอย 3 กรัม
- ผักชีฝรั่งซอย 1 ต้น (3-4 ใบ)

## วิธีทำ

นำเครื่องแห้งทั้งหมด ลงคลุกผสมกันในซามปรุงอาหาร

ใส่น้ำยำลงคลุกในเครื่องแห้งจนรสชาติเคลือบทั่ว

นำไปป้อนปามาใส่ แล้วคนให้เข้ากัน

กินกับข้าวสวยร้อนๆ แหม่ด้วยแตงกวา

**เสน่ห์รสไทย** 1) ใช้รสชาติจัดจ้านของ ยำ มาทำให้ของทอดน้ำมัน ไม่เลี่ยน

2) ผสมผสานวัฒนธรรมอาหาร 2 ชาติเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน

3) การเสริมสมุนไพรในเครื่องยำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ชุบแป้งทอด  
เฉยๆ

**แบบทดสอบ** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

1) ยำไก่แซบเป็นเมนูอาหารที่เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมท้องถิ่นใด

ก. ภาคเหนือกับเกาหลี

ข. ภาคเหนือกับอิสาน

ค. ภาคกลางกับจีน

ง. ภาคใต้กับภาคเหนือ

2) ไก่ที่นำมาใช้ปรุงยำแซบเป็นไก่ลักษณะใด

ก. เนื้อไก่ต้มฉีก

ข. ไก่สับลวก

ค. ไก่ชุบแป้งทอด

ง. เนื้อไก่ทอด

3) เครื่องยำแซบมีลักษณะคล้ายกับยำชนิดใด

ก. ยำไทยใส่กะทิ

ข. ยำทะเลพริกสด

ค. ยำลาบ

ง. ยำใส่พริกเผา

4) ผักที่มีกลิ่นหอมฉุนที่นิยมใส่ในยำแซบคืออะไร

ก. ผักชี

ข. ผักชีฝรั่ง

ค. ผักกาดหอม

ง. ผักชีลาว

5) เสน่ห์รสไทยในเมนูข้าวยำแซบคืออะไร

ก. การผสมผสานระหว่างสองวัฒนธรรม

ข. การเติมสมุนไพรในการยำของทอดทำให้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

ค. รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยประเภทยำ

ง. ถูกทุกข้อ